第一图书网, tushu007.com

<<图解截拳道训练教程>>

图书基本信息

书名：<<图解截拳道训练教程>>

13位ISBN编号：9787810510110

10位ISBN编号：7810510118

出版时间：1998-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：石天龙

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

自70年代初期世界著名的功夫片演艺家、武术家李小龙先生创立截拳道以来，这一实战武技一直以其“技法精简实用，内涵博大精深”的特点屹立于世界武林的先列。
尤其我国改革开放以来，随着李小龙功夫影片的上映，截拳道修炼热潮顿时在全国各地掀起，尤其倍受青少年武术爱好者们的喜爱。
李小龙在自己短暂的生命历程中并没有留下书面上的记录，爱好者只能从他少数的遗稿中寻求到片面的知识，可是这样学习的结果往往只能收到以管窥天的偏狭效果。
李小龙的宿愿是希望他所独创的武术—截拳道，能略建立起一套完整的理论体系，可惜在这份愿望尚未

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《图解截拳道训练教程》深入浅出地介绍了截拳道的拳学理论、技法训练、投身实战，以及身体训练和精神修炼等内容，语言简练清晰，图解详实易懂，堪称为一套较全面、科学、规范的截拳道理论技术资料。
既可作为武术院校、军警部队教学训练的参考，也可作为青少年武术爱好者自学的教材。

书籍目录

绪言第一章 截拳道拳理及应用要诀　第一节 截拳道拳理　第二节 截拳道应用要诀第二章 素质训练　第一节 力量素质训练　第二节 速度素质训练　第三节 耐力素质训练　第四节 柔韧素质训练　第五节 功力素质训练第三章 精神修炼　第一节 心灵的探究　第二节 心理训练第四章 基础技术训练　第一节 技法训练概论　第二节 基础技法的要领及运用第五章 实战技术训练　第一节 进攻技术　第二节 防守技术第六章 战术训练　第一节 截拳道战术类型　第二节 截拳道战术的心理状态　第三节 截拳道战术的训练方法第七章 训练疑难问答附录一 李小龙其人附录二 李小龙简历

章节摘录

截拳道(Jeet Kun Do)是现代世界著名技击家和功夫电影表演艺术家李小龙(1940 1973)独创的技击术。
李小龙祖籍广东省南海县．1 940年出牛在美国旧会山， 童年和少年生活存香港。
他从小酷爱武术，先后拜师学过咏春拳、截拳、鹤拳和气功等。
1958年，18岁的李小龙到了美同西雅图。
在美国这种“ 物竞天择．适者生存 ”的自由竞争社会中，他凭借着强健的身体和聪慧的头脑，克服了种种闲难，经过三年的勤工俭学，终于考取了华盛顿州立大学哲学心理系。
在这严密的逻辑天地里，促使他自觉地对武术进行了哲学意义上的思考，终于发现了武学的真义，于是他天才般地创造了这一武学大道——截拳道。
为了验证自己的学说，完善自己的理论，他在中国传统武术的基础上，又广泛地研究了拳击、空手道、跆拳道、柔道、泰国拳以及法国腿法等技击术，并清醒地将它们进行了科学的“ 扬弃 ”。
同时他还开设了截拳道武馆传授武术， 接受各国拳师的比试和交流，从而增强了实战的能力，向学以致用的实战方向发展。
插图：插图：

编辑推荐

为了进一步促进截拳道事业的发展，完成李小龙宗师的宿愿，我国最具权威的截拳道教学组织“中华截拳道培训中心”的总教练、国内截拳遵热潮的掀起者石天龙，与具有多年教学和研究经验的“中华截拳道培训中心”教研室主任秦瑞明，共同编著了《图解截拳道训练教程》。
它是迄今为止世界上最全面、最系统的截拳道专著。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com